

DROGA DO ZDROWIA

NUMER 1–2 1936 ROK



DZIESIĘĆ ZASAD ZDROWIA

Praca konkursowa odznaczona I nagrodą.

Kochany Czytelniku „Drogi do Zdrowia"!

NIEZALEŻNIE od płci, wieku i mądrości Twojej — zanim spojrzysz na niżej zamieszczone dziesięcioro przykazań zdrowia i łaskawie przeczytać raczysz — zachowaj przynajmniej w pamięci swojej tę krótką sentencję życiową, która głosi, że „człowiek młody, niebaczny na niebezpieczeństwa grożące jego życiu i zdrowiu, traci to zdrowie, aby zdobyć pieniądze — a zdobywszy je, jakże skwapliwie te pieniądze wydaje, aby zdobyć z powrotem utracone często bezpowrotnie zdrowie".

1) Pamiętaj, że zdrowie nie jest Twoją prywatną własnością, lecz wspólnem dobrem państwa, którego jesteś obywatelem i dlatego musisz go odpowiednio cenić i szanować.

2) Zdrowie jest podstawą szczęścia jednostki i rodziny a zdrowie wszystkich obywateli danego państwa jest podstawą bogactwa narodowego i siły obronnej państwa, stąd też pielęgnować je należy w myśl zasady „w zdrowem ciele, zdrowy duch".

3) Zdrowie jest nagrodą za ścisłe przestrzeganie w życiu zasad higjeny a choroba karą za ich zaniedbanie — albowiem „strzeżonego Pan Bóg strzeże".

4) Zdrowie jest tem błogosławionem słońcem w życiu człowieka, którego promienie i blaski ożywiają świat cały — a choroba tą czarną nocą, która z powiek sen upragniony zdziera i ciało człowieka w męczarnię bezsenności pogrąża. Znaną jest bowiem rzeczą, że mieszkanie do którego nie zagląda słońce „gnieździ chorobę i gości lekarza".

5) Nie chełp się Twoim zdrowiem ani też nie przywołuj w gniewie na się choroby, albowiem los Twój spoczywa w rękach opatrzności i nie znasz dnia ani godziny, kiedy Cię choroba nawiedzić może.

6) Nie waż się targnąć na swoje i swoich bliźnich a zwłaszcza dzieci zdrowie i życie, albowiem jest tylko jedna droga do życia a tysiące dróg wiodą do śmierci, choroby czy kalectwa.

7) Nie czekaj aż Cię choroba z nóg zwali, lecz szukaj pomocy (lekarskiej) już w samem zaraniu choroby a zachowasz zdrowie na pożytek własny i bliźnich Twoich.

8) Nie dawaj posłuchu kobieto zdradzieckim podszeptom przyjaciół czy przyjaciółek, które Cię namawiają do niedozwolonych zabiegów, mających na celu zabicie życia w zarodku, albowiem przyniesiesz szkodę zarówno swojemu zdrowiu, jakoteż się narazisz na niebezpieczeństwo śmierci.

9) Nie naigrawaj się z choroby Twoich bliźnich, dotkniętych zwłaszcza chorobami umysłowemi i skórnemi, budzącemi w Tobie bojaźń, wstręt czy litość, albowiem sam nie wiesz jakie niebezpieczeństwa na Twoje czyhają zdrowie i czy z Twojej choroby ludzie urągać nie będą.

10) Nie zamykaj oczu i uszu Twoich na jęk chorego, skoro jeszcze sam cieszysz się zdrowiem — a jeśli Cię stać na to wspomóż słowem lub czynem bądź to chorego, bądź też instytucje dla tego celu służące. Jeżeli zaś w życiu swojem zarówno Ty jak i Twoje otoczenie pozostaniecie wierni tym przykazaniom zdrowia — to możecie być pewni, że potomność wasza będzie zdrowa fizycznie i moralnie i nie pozwoli zaprzepaścić dorobku ludzkości, opartego na poszanowaniu praw człowieka, jego życia i opieki nad jego zdrowiem*).

Dr. E. P.

*) Praca powyższa odznaczona została pierwszą nagrodą na Konkursie „Drogi do Zdrowia".



Naświetlanie lampą kwarcową leczy krzywicę



Nie karm dziecka tą samą łyżką, której używasz do jedzenia, bo możesz je zarazić



CHROŃ SWE DZIECKO PRZED KRZYWICĄ

CO to jest krzywica? Jest to schorzenie, występujące u osesków już w 4-tym miesiącu życia. Pierwszym objawem choroby jest pocenie się zwłaszcza tyłogłowia (potylicy) dziecka, oraz jego niepokój. Po tych pierwszych objawach następują inne: rozmiękknienie kości czaszki, które uginają się pod uciskiem. Oprócz kości czaszki miękną i inne. Odwapnione kości nie wytrzymują obciążenia ciała i wykrzywiają się.

Jakie są następstwa krzywicy? Skrzywienie kończyn, kręgosłupa, klatki piersiowej i miednicy, które powodują kalectwo na całe życie. Również i mięśnie ulegają zmianie w krzywicy: stają się słabe tak, że dzieci późno zaczynają siadać i chodzić. Poza tem krzywica obniża odporność na choroby zakaźne tak, że dzieci krzywicze ciężko przechodzą każdą chorobę zakaźną.

Przez co powstaje krzywica? Głównym czynnikiem, wywołującym krzywicę jest brak światła słonecznego. Ponieważ w zimie mamy w naszym klimacie mało słońca, dzieciom urodzonym w jesieni i w zimie bardziej, niż innym, zagraża krzywica.

Krzywica u nas jest tak rozpowszechniona, że każde dziecko należy przed nią chronić.

Dlatego przestrzegaj następujących wskazówek:

10 zasad zapobiegania krzywicy.

1) Dzieci, karmione piersią, rzadko chorują na krzywicę. Karm swe dziecko własną piersią przynajmniej do 6-tego miesiąca życia!

2) Dzieci sztucznie karmione ulegają krzywicy. Powstaniu krzywicy sprzyja przekarmienie mlekiem. Daj dziecku aż do 6-ciu miesięcy 500—700 gr. mleka, które uzupełnisz kleikiem do litra!

3) Podaj dziecku sok z jarzyn i owoców!

4) Ustaw łóżeczko dziecięce w najjaśniejszem miejscu mieszkania, najlepiej w pobliżu okna! Nie zasłaniaj okna, łóżeczka lub wózka firankami!

5) Wynoś dziecko codziennie na świeże powietrze w zimie i w lecie!

6) W lecie naświetlaj ciałko dziecka słońcem w ten sposób, że nagie dziecko z zasłoniętemi oczami położysz w słońcu pierwszego dnia na 5 minut, poczem codziennie przedłużysz ten czas o dalsze 5 minut, aż dojdzie do 30—40 minut!

7) Pozostaw dziecku swobodę ruchów, nie krępuj go powijakami!

8) Od trzeciego miesiąca życia możesz podawać dziecku łyżeczkę tranu na dzień. (Zawiesiny i sztuczne przetwory tranowe są drogie, przyczem nie działają tak dobrze, jak zwykły tran).

9) Oprócz tranu istnieją również inne środki, leczące i zapobiegające krzywicy. Najlepszym z nich jest naświetlanie lampą kwarcową. Naświetlanie jednak musi przepisać lekarz.

10) Chodź ze swem dzieckiem do Poradni, żeby dać lekarzowi możność odkrycia krzywicy już wtedy, gdy łatwo ją wyleczyć! Schowaj niniejsze rady, żebyś je mogła od czasu do czasu sama przejrzeć, lub dać do przeczytania innej matce!

129

Akc. Nr. 568

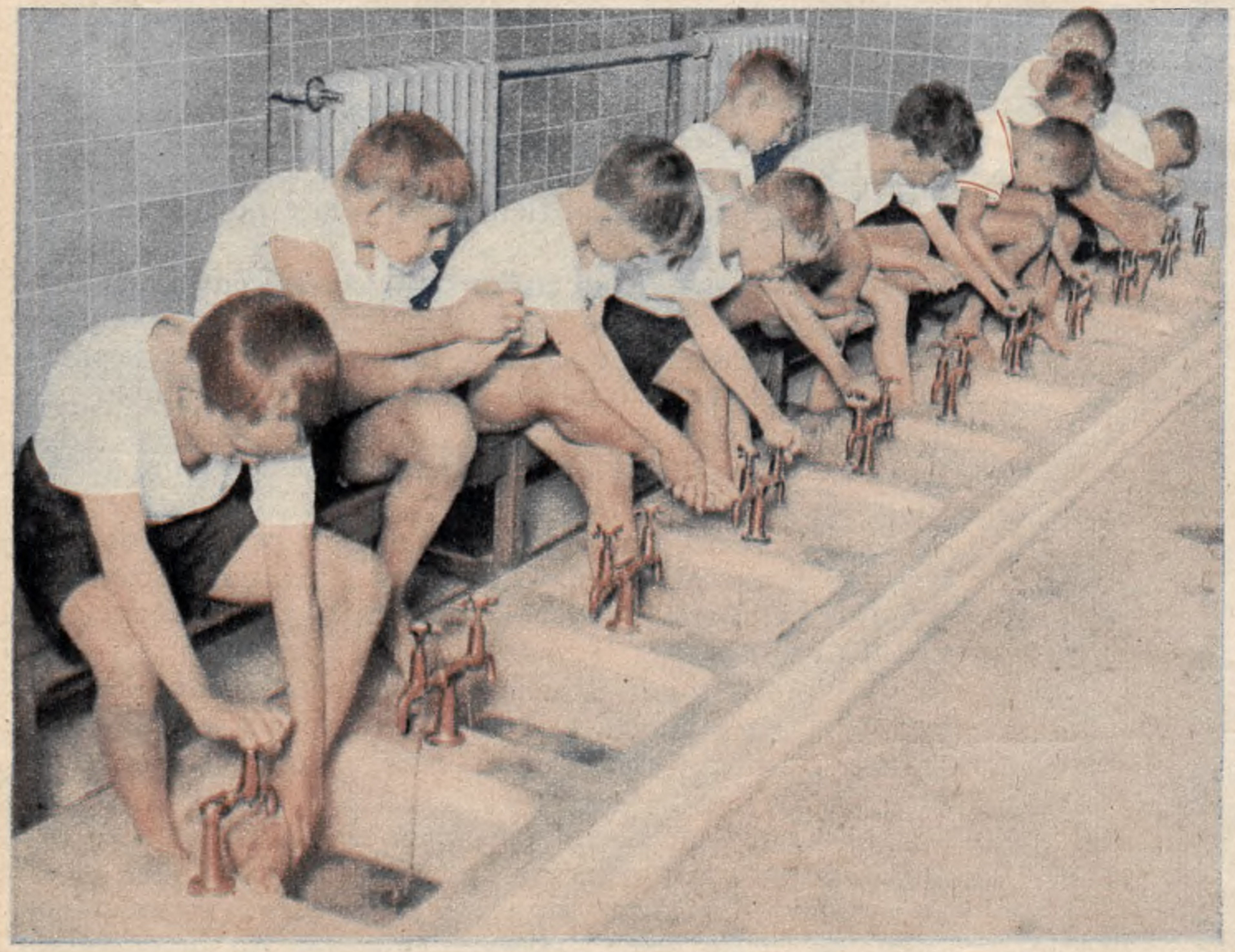


HIGJENA NÓG

NOGI nasze muszą wykonać w ciągu życia naszego bardzo dużo pracy, będąc ciągle gotowe do naszych usług. Mało jednak wiemy o higjenie nóg, to też w kilku słowach chcemy poruszyć tę ważną sprawę na łamach „Drogi do Zdrowia". Jakże my właściwie traktujemy swoje nogi? Bardzo źle. Przez cały dzień ugniatamy je w obcisłym i bardzo często przyciasnym bucie, a gdy spoczywamy, to nie myślimy często o nodze, tkwiącej w ciężkich i nieraz wilgotnych bucikach. Nic też dziwnego, że w rezultacie zjawiają się odciski, pocenie się nóg, odparzenia itd., które sprawiają nieraz dużo bólu i przykrości. Smutny to widok: palce ściśnięte włażą jeden na drugi, blade, prawie zawsze poodparzane, a i odór niezbyt przyjemny świadczy, że o higjenie nóg zbyt często zapominamy. Jakież są więc nasze higjeniczne obowiązki względem naszych kończyn?

Przedewszystkiem czystość nóg. Należy codziennie wieczorem umyć i wymoczyć nogi w ciepłej wodzie, nigdy zaś w zimnej, bo nogi będą pociły się jeszcze więcej. Dalej, wracając do domu po pracy w biurze czy sklepie lub po spacerze należy zmienić obuwie na lekkie i wygodne pantofle domowe, aby noga mogła wypocząć. Wreszcie, jeżeli nogi pocą się nadmiernie, to należy je leczyć, używając do tego pudru. Mówiąc o higjenie nóg, szczególnie o stopie, pamiętać należy również o stopach płaskich, utrudniających bardzo chodzenie i stanie. Zagadnienie płaskich stóp jest sprawą bardzo ważną, to też poświęcimy im w jednym z najbliższych numerów „Drogi do Zdrowia" specjalny artykuł.

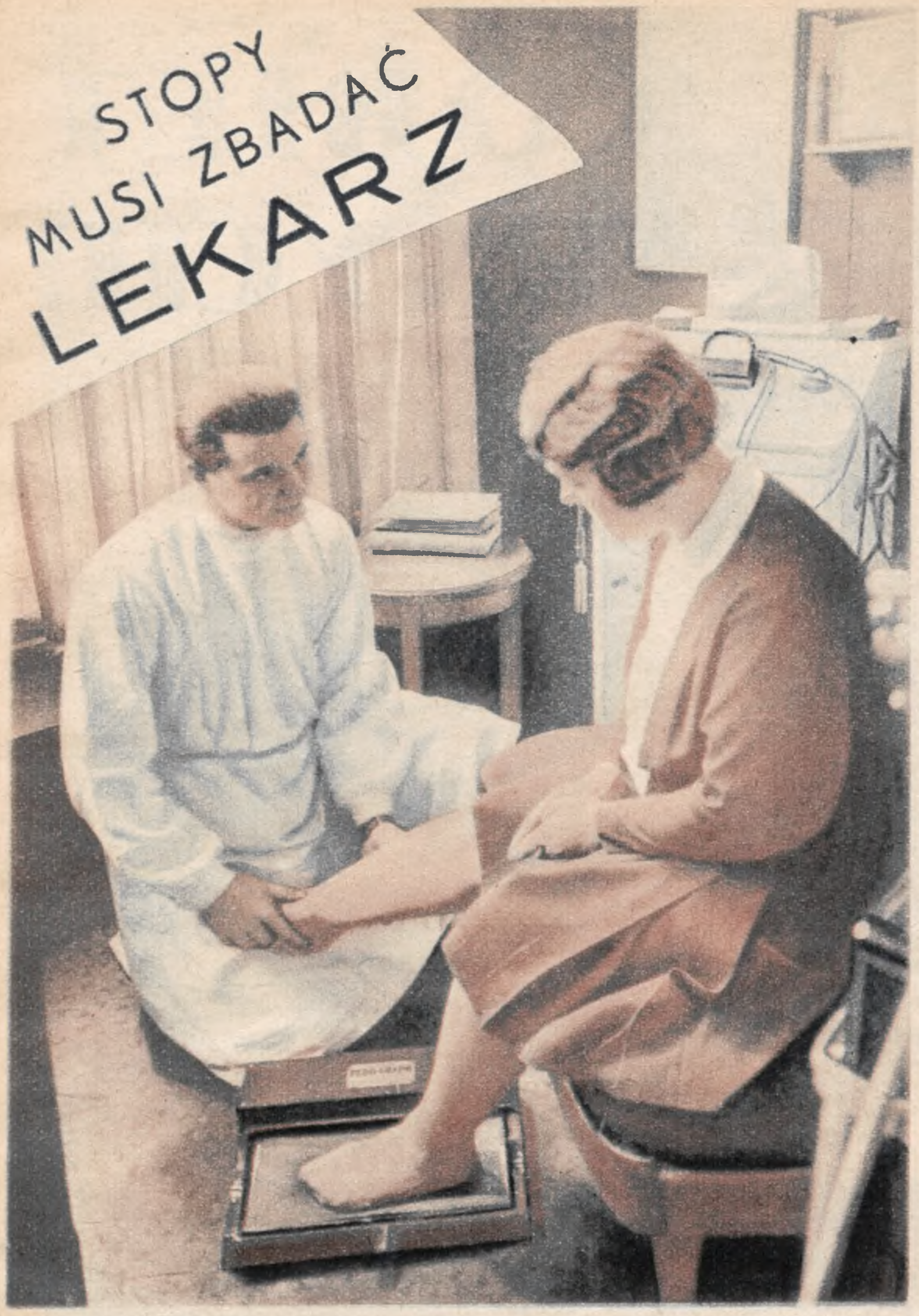
W.



Codzienne mycie nóg w zagranicznych szkołach



Wysokie obcasy — męczą nogi



GRYPA



GRYPA jest chorobą zakaźną występującą od czasu do czasu we wszystkich porach roku, najczęściej jednak na wiosnę i w jesieni. Pozatem jednak zdarza się, że grypa występuje epidemicznie a nawet tak, że wszyscy prawie ludzie danej okolicy chorują. Pierwsza taka epidemja pochodząca z Azji przeszła przez Europę w roku 1830. Następna objęła lata od 1889—1891. Warto dodać, że z tych lat pochodzi nazwa influenzy, którą dziś uważa się za jednoznaczną z grypą. Są jednak badacze, którzy twierdzą, że lepiej zachować nazwę influenzy dla owych z wielkich epidemij a dziś mówić o grypie.

Obecne pokolenie przeszło już też 3 epidemje grypy. Jedna w roku 1918, a druga ubiegłej zimy. Ważną jest rzeczą przypomnieć o objawach grypy i o tem co czynić należy, żeby się ustrzec przed tą przykrą chorobą.

Na grypę chorują przeważnie dorośli i starsze dzieci, choć podczas epidemji w r. 1930 zapadalność i u niemowląt była duża. Objawy chorobowe są częścią lokalną t. zn. chorują pewne narządy, częściowo zaś ogólne. Początek zwykle jest nagły. Choroba zaczyna się dreszczami, wysoką temperaturą, bólami głowy, ogólnem osłabieniem oraz bólami w plecach i krzyżach, mogą też wystąpić bóle w mięśniach i stawach a bardzo charakterystyczną jest bolesność gałek ocznych, zwłaszcza przy ich ruchach. Najpewniej są to bóle mięśni poruszających oko. Często do tych objawów dołączają się schorzenia narządu oddechowego w postaci katarów: nosa, gardła, krtani oraz oskrzeli. Czasem znowu grypa głównie daje objawy żołądkowo-jelitowe, a więc wymioty, bóle brzucha oraz biegunki. Jak więc widzimy grypa daje objawy rozmaite. Trwanie choroby jest różne od 4—7 dni w wypadkach lekkich, w ciężkich 7—11. Zdarzają się też nawroty, zwłaszcza gdy chory zawcześnie opuści łóżko. Jako komplikacje najczęściej występuje zapalenie płuc lub ucha środkowego.

Jak należy się zachowywać w czasie epidemji: przedewszystkiem unikać towarzystwa ludzi chorych. Ponieważ najwięcej sposobności do zakażenia daje przebywanie w uczęszczanych lokalach jak: kina, teatry i kawiarnie, gdzie w zamkniętej przestrzeni łatwo zarazek przedostaje się z jednego osobnika na drugiego, więc w okresie epidemji lepiej z tych rozrywek zrezygnować. Nie odwiedzać chorych znajomych, bo wysoko gorączkującego chorego męczą odwiedziny, a odwiedzający może tę wizytę przypłacić zarażeniem się.

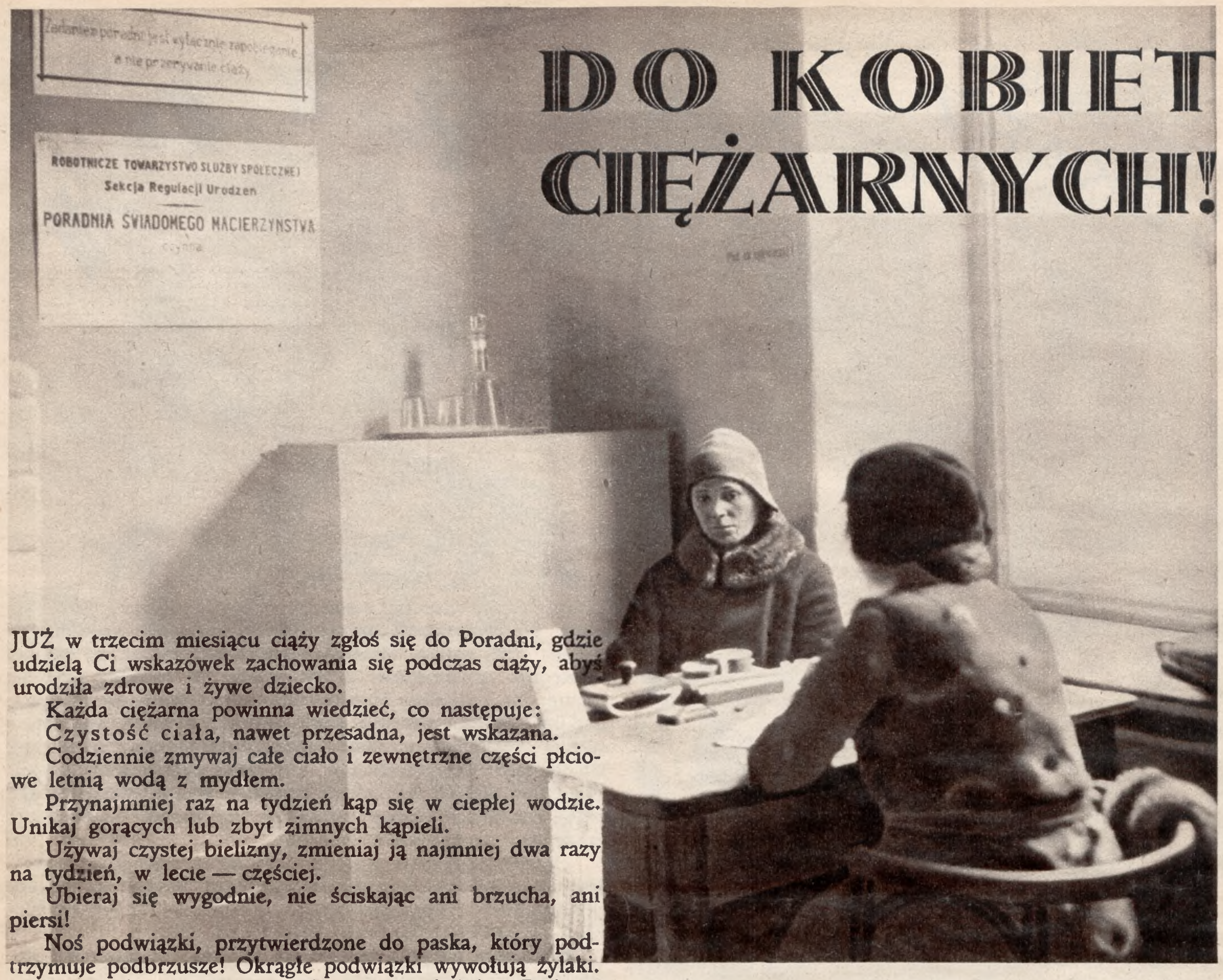
W końcu trzeba pamiętać o tem, że w okresie epidemji należy się ciepło ubierać bo człowiek zziębnięty łatwiej ulega zakażeniu.

Dr M. E.



Po przemoczeniu deszczem.... „murowana grypa"

DO KOBIET CIĘŻARNYCH!



JUŻ w trzecim miesiącu ciąży zgłoś się do Poradni, gdzie udzielą Ci wskazówek zachowania się podczas ciąży, abyś urodziła zdrowe i żywe dziecko.

Każda ciężarna powinna wiedzieć, co następuje:

Czystość ciała, nawet przesadna, jest wskazana.

Codziennie zmywaj całe ciało i zewnętrzne części płciowe letnią wodą z mydłem.

Przynajmniej raz na tydzień kąp się w ciepłej wodzie. Unikaj gorących lub zbyt zimnych kąpieli.

Używaj czystej bielizny, zmieniaj ją najmniej dwa razy na tydzień, w lecie — częściej.

Ubieraj się wygodnie, nie ściskając ani brzucha, ani piersi!

Noś podwiązki, przytwierdzone do paska, który podtrzymuje podbrzusze! Okrągłe podwiązki wywołują żylaki.

Odżywianie powinno być odpowiednie. Podczas wojny, gdy brakło środków odżywczych, zwłaszcza zaś mięsa i tłuszczów, stwierdzono spadek liczby niektórych chorób, wikłających ciążę i poród, a mianowicie: wymiotów ciężarnych, rzucawki porodowej i t. p.

Opierając się na tem bogatem przymusowem doświadczeniu, dziś radzimy ciężarnym, żeby jadły mniej mięsa i tłuszczu, a więcej węglowodanów. Pożywienie ciężarnej powinno się składać z jarzyn, owoców, niedużej ilości nietłustego mięsa, jaj, mleka, białego sera, masła, limonady, kawy bez koffeiny oraz z wody. Ciężarna powinna unikać wszelkich napojów alkoholowych, a więc wina, piwa i t. p. Ciężarna powinna dbać o codzienne wypróżnienie, a w tym celu jeść dużo jarzyn i owoców.

Praca. W dzisiejszych czasach, kiedy prawie wszystkie kobiety pracują, staje się ważnem zagadnieniem, czy kobieta ciężarna może pracować? Na to odpowiedź jest jedna: podczas ciąży kobieta może wykonywać zwykłą swą pracę, jeżeli nie jest ona zbyt męcząca i nie wymaga dźwigania, które może wywołać poronienie. Sportów lepiej zaniechać podczas ciąży.

Pozatem, kobieta ciężarna może prowadzić takiż tryb życia, jak przed ciążą.

To są ogólne przepisy, których się powinny trzymać ciężarne.

Ponieważ jednak nie wszystkie kobiety przed ciążą były zdrowe, a nawet zdrowe mają różne osobnicze właściwości, każda ciężarna powinna zgłosić się do Poradni dla ciężarnych. Tam pouczą ją, jak się ma zachować aby dziecko, mające przyjść na świat, było zdrowe.

12 PRZYKAZAŃ DLA MATEK

XII

1) Budź dziecko wcześnie, zawsze o tym samym czasie, aby spokojnie mogło ubrać się i zjeść z Tobą śniadanie!

2) Na drugie śniadanie daj dziecku kromkę ciemnego chleba z masłem i surowy owoc, a nie bułkę lub ciastko i cukierki!

3) Po obiedzie połóż dziecko na pół godziny do łóżka!

4) Wolny czas dziecka zajmij zabawą i grą!

5) O ile pogoda sprzyja, pozwól dziecku codziennie użyć spaceru lub zabawy na wolnem powietrzu!

6) Jeżeli dziecko nie może wyjść, niech gimnastykuje w pokoju i używa zabaw ruchowych!

7) Daj dziecku na czas kolację, a o 20-tej godzinie ułóż je do spania!

8) Przed spaniem zmyj dziecko starannie; zęby umyj szczoteczką, włosy wyszczotkuj i oczyść paznokcie!

9) Raz na tydzień starannie wykąp dziecko w ciepłej wodzie!

10) Sypialnię dziecka dobrze ogrzej i przewietrz! Otwieraj okna na całą noc, zwłaszcza w lecie!

11) Daj dziecku czyste łóżeczko, gładki materac, małą i nie za miękką poduszkę!

12) Nigdy nie gniewaj się na dziecko wieczorem! Koniec dnia powinien być dla dziecka pogodny. Tylko spokojny sen krzepi należycie!

UCZUCIE ZIMNA



W POWSZECHNEM mniemaniu, uczucie zimna t. zn. ziębnięcie, wiąże się nierozerwalnie z niską temperaturą. Im chłodniej na dworze, tem bardziej marzniemy. Przy bliższem jednak rozejrzeniu się w tem zagadnieniu, stwierdzamy, że uczucie zimna jest rzeczą bardzo subjektywną, zależną w znacznej mierze od procesów zachodzących w nas samych. I tak np. mniej marzniemy podczas ustalonej mroźnej zimy, niż w czasie słot późnej jesieni — powiadamy wtedy, żeśmy się do mrozów przyzwyczaili. Widzimy też ogromną rozpiętość w odczuwaniu zimna u rozmaitych ludzi. Jedni uważają 4—5 stopni poniżej zera za wielki mróz i niechętnie wychodzą z domów, inni znów biegną na ślizgawkę podczas kilkunastostopniowego mrozu i jeszcze zrzucają płaszcz, bo jest im za gorąco. Są ludzie, którzy wogóle nie marzną w zimie, trzęsą się natomiast z zimna podczas wiatru i deszczu. Zdarzają się nawet tacy, którzy ziębną latem, o ile temperatura spadnie poniżej 20 stopni C. Ta rozmaitość więc w odczuwaniu zimna nietyle zależy od objektywnego stanu ciepłoty ile od sposobu reagowania na nią.

Ludzie wysocy, szczupli i bladzi marzną bardzo łatwo. Posiadają oni zazwyczaj nieco za małe w stosunku do ogólnego wzrostu serce, które nie jest w stanie dosłać dostatecznej ilości krwi do dalszych partyj ciała, do rąk, nóg i twarzy. W tym wypadku w razie zmarznięcia należy podnieść czynność serca przez rozgrzewające i nieco podniecające środki, takie jak gorąca herbata, kawa lub trochę alkoholu. Alkohol, jak wiadomo, jest środkiem oddawna znanym i praktykowanym, zwłaszcza przez ludy północne.

U innych serce samo przez się jest dość duże i pracuje doskonale, za to naczynia krwionośne, słabe i delikatne nie roznoszą krwi dość sprawnie. W tym wypadku trudno jest dać jakąś dobrą radę. Człowiek o podobnej konstytucji z konieczności musi się w czasie mrozów ograniczyć do rozcierania lub „zabijania" rąk, jak to czynią furmani. Czasem dobrze robią zabiegi, stosowane już w jesieni, a polegające na moczeniu kończyn w zimnej i gorącej wodzie na przemiany. Zanurzać ręce trzeba na przeciąg jednej minuty, a zabieg powtórzyć dziesięć razy z rzędu. Kąpiele takie mają na celu zmuszenie naczyń do szybkiej reakcji i sprawnego przystosowywania się do zmian temperatury.

Niekiedy znów zbytnia wrażliwość na zimno wynika z pewnych niedomogów krwi, z wadliwego jej składu, co sprawia, że krew zawiera zamało cieplika. Zdarza się to wówczas jeżeli mamy zbyt mało czerwonych ciałek krwi, lub jeżeli te ciała są ubogie w czerwony barwik. Wówczas należy pomyśleć o odpowiedniem leczeniu; żelazo, arszenik, słońce naturalne lub sztuczne słońce górskie działają doskonale i zapobiegają niedokrwistości. Duże znaczenie mają także rozsądnie stosowane zimowe sporty. Ruch na świeżem powietrzu, przebywanie na słońcu hartują cały organizm, pobudzają krążenie krwi i sprzyjają wytwarzaniu się czerwonych ciałek krwi, a co za tem idzie uodporniają ustrój na zimno.

Istnieje jednak mnóstwo ludzi, dla których sporty zimowe są niedostępne, a życie ich z konieczności upływa w dusznej atmosferze biura lub warsztatu, w których pracują po kilka godzin dziennie. Ten rodzaj życia wytwarza specjalną wrażliwość na zimno i wywołuje skłonność do szybkiego przemarzania. Najlepszą metodą uodporniającą jest w tym wypadku intensywne odżywianie zwłaszcza mięsem i tłuszczami. Naturalny instynkt człowieka oddawna uświadomił mu już tę prawdę, wszyscy bowiem wiemy, że organizm nasz potrzebuje zimą o wiele posilniejszego pożywienia niż w lecie.

Osoby wrażliwe na zimno powinny poza tem ubierać się ciepło i starannie, aby przez marznięcie nie pozbawiać organizmu zapasów energji. Wełniana bielizna, ciepłe pończochy, rękawiczki i szale powinny znaleść szerokie zastosowanie w miesiącach zimowych. Marznięciu nóg w domu można zapobiec przez przykrycie ich zwykłą poduszką z kanapy. Jest to sposób prosty, niekłopotliwy i nie krępujący ruchów, łatwo bowiem ją natychmiast odrzucić. Jeżeli ktoś kładzie się do łóżka ze zmarzniętemi nogami, powinien zaopatrzyć się w butelkę z gorącą wodą. Dokładne rozgrzanie nóg ułatwia nam szybkie zaśnięcie i spokojny sen.

Wrazie odmrożenia twarzy lub kończyn nie należy ich odrazu rozgrzewać lecz wpierw przez masaż i rozcieranie wywołać silniejszy dopływ krwi do odmrożonego członka.

Dr. Bogdan Marjański.



Herbata grzeje lepiej i trwalej aniżeli wódka

O BEZDOMNYCH DZIECIACH-WŁÓCZĘGACH



NAJTRUDNIEJSZEMI dziećmi do wychowania są dzieci, które zdradzają chęć do włóczęgi. Dzieci te przy lada nadarzającej się sposobności uciekają z domu, by wędrować w świat. Sprowadzone po jakimś czasie do domu i zapytane przez wychowawców dlaczego tak postąpiły, nie potrafią dać konkretnej odpowiedzi. Kiedy pewnego razu zapytano małego recydywistę dlaczego to robi odpowiedział:

— Bo ja chcę latać, ja muszę tak latać, bo tak.

Ta wędrówka na własną rękę posiadała dla malca jakiś nieprzeparty urok.

Najbardziej wzmożony pęd do włóczęgostwa jak wykazuje statystyka pojawia się w czasie pokwitania między 14-tym a 18-tym rokiem życia. Wczesne bowiem dzieciństwo zadawala się fantazją, zabawami w Indjan, podróżników — jest to rodzaj jakby przygotowania do późniejszego wybiegnięcia w świat. Dopiero w wieku szkolnym kiedy to odrzuca się książki z bajkami, naiwnemi powiastkami a z zapałem zaczytuje się w lekturze podróżniczej chęć do wędrówek wzmaga się. Następuje okres przejściowy, dziecko odrzuca zabawki, które mu już nie odpowiadają, zaczyna się kolekcjonowanie znaczków pocztowych, motyli, chrząszczy lub roślin. Zainteresowania jego skierowują się ku przyrodzie. Z zamiłowaniem chodzi na wycieczki w towarzystwie kolegów lub koleżanek, obserwując i podpatrując życie zwierząt.



U młodzieży jak wspomniano wyżej między 14-tym a 18-tym rokiem życia dużą rolę odgrywają czynniki natury moralnej. Skłonność do wnikania we własną psychikę, zastanawiania się nad sobą, krytycyzm posunięty nieraz aż do ostatnich granic. Bunt przeciwko woli wychowawców, chęć przebudowy świata i stworzenia idealnego społeczeństwa z takiemiż prawami. W tym to okresie dość silnego fermentu w sferze uczuciowej, tak łatwego przerzucania się z radości do smutku, od zniechęcenia do zapału, młody człowiek chciałby uciec od szarego dnia i jego codziennych zajęć w poszukiwaniu nieznanych przygód. Odzywa się ponownie fantazja dzieciństwa, lecz dużo silniejsza, bo o cały okres zmężniałego wieku. Znaczną rolę gra tu romantyzm, chęć dokonania jakiegoś bohaterskiego czynu, są to tak zwane włóczęgi romantyczne. Nie są one szkodliwe, gdyż w przeważnej części uciekinier romantyczny po sprowadzeniu go do domu nie ponawia swych wycieczek.



— Zabawki, zabaweczki dla syna i córeczki.

— Dziesięć listów, dziesięć kopert, cała paczka za jedne dziesięć groszy.

— Cały komplet najnowszych oryginalnych piosenek ze scen warszawskich tak jak słuchamy przez radjo-aparaty, płyty gramofonowe, za jedne dziesięć groszy.

Dziecięce oczy patrzą na przechodnia błagalnie. Chuda drobna postać odziana w przygodną garderobę drepcze w miejscu, aby choć trochę się rozgrzać. Godziny oczekiwania na odbiorcę są długie, zimne i głodne. Te sinoczerwone małe dłonie spotykają nas na każdym rogu ulicy. Skąd ich tyle? Dzieci-włóczęgi, które stworzyło środowisko, a których jest najwięcej. To nie mały Robinson, który po przeczytaniu w ciepłym pokoju pięknej książki podróżniczej wybiega w świat za przygodą. To dzieci, które wyrzuca z domu nędza. Sieroty bez ojca i matki wędrujące od miasta do miasta. Przymierające z głodu i zimna bez dachu nad głową; ich domem ulica, łóżkiem opuszczone rudery podmiejskie, stragany, piwnice i strychy, a w ostateczności areszty.





Dzieci złodzieji, pijaków, katowane przez własnych rodziców, równe dzieciom bezdomnym.

Dziecko-włóczęga wędruje bez względu na czas i porę. Chwyta się każdej pracy, aby tylko nie zginąć z głodu. Nosi afisze, sprzedaje gazety, zabawki, nosi pakunki z koleji. Na wsi rąbie drzewo, pasie bydło. Dziecko takie żyje wyłącznie z pracy, jest ambitne wstydzi się kraść i żebrać.

Dłuższy brak pracy a z tem głód, który skręca kiszki, namowa towarzyszy zmusza dziecko do żebraniny lub złodziejstwa.

Jeśli dzieckiem tem nie zajmie się wcześnie społeczeństwo wyrasta z niego zbrodniarz. W dzisiejszych czasach jednym z wielu czynników, który stwarza olbrzymie bandy dzieci, dzieci-włóczęgów jest bezrobocie i bezdomność.

Najwięcej band dzieci-włóczęgów jest w Rosji Sow., w Ameryce i we Włoszech.

Nie zapominajmy o tych bezdomnych, nie wyrzucajmy ich po za nawias społeczeństwa, niech każdy przyczyni się choć skromnie, aby tym najnieszczęśliwszym stworzyć przytułek, w którym zmęczone, zbiegane i zziębnięte mogłyby się ogrzać i odpocząć.

C. B. L.

O GRUCZOŁACH DOKREWNYCH



Brak lub zanik tarczycy robi skórę twardą i powoduje jej łuszczenie się

MAMY kilka nielicznych i niewielkich gruczołów w organiźmie ludzkim, które robią z człowieka to, czem on jest naprawdę. Do gruczołów tych, które nazywamy „gruczołami o wewnętrznem wydzielaniu" lub gruczołami „dokrewnemi", należą tarczyca, trzustka, gruczoły płciowe, i jeszcze kilka innych. Wytwarzają one specjalne produkty t. zw. „hormony" i oddają je wprost do krwi. Produkty te wpływają na przemianę materji, wzrost, budowę ciała i rozwój psychiczny. Wspólnie z układem nerwowym regulują one i kierują współpracą pojedynczych organów.

Jeśli jednakowoż w funkcjonowaniu gruczołów tych przyjdzie do zaburzeń, jeśli pracują one źle, w takim razie przychodzi do mniej lub więcej ciężkich schorzeń dla usunięcia których ucieka się medycyna współczesna do stosowania preparatów, uzyskanych z tychże właśnie gruczołów. Uzupełnia się w ten sposób to, czego organizmowi brak. To właśnie leczenie chorych proszkami lub wyciągami z gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu stanowi najistotniejszą zdobycz nowoczesnej organoterapji.

Tarczyca, gruczoł położony na przedniej powierzchni szyi, zawiera gęstą, wykazującą jod masę. Zmniejszona produkcja tej wydzieliny tarczycy lub zanik tego gruczołu czyni skórę twardą, suchą, powoduje jej łuszczenie się; popod skórą gromadzi się śluzowo-wodnista masa. Włosy stają się suche łamliwe; przemiana materji dokonywa się w tempie wolniejszem. Pacjenci stają się tępi i tracą zainteresowanie dla wielu rzeczy. Wobec tego, że są to wszystko następstwa niedomogi gruczołu, podajemy pacjentom takim preparaty, uzyskane z tarczycy baranów albo też substancję czynną, wyosobnioną z gruczołu i sztucznie obecnie wytwarzaną. Efekt leczenia jest bardzo dobry, gdyż często przychodzi do zupełnego ustąpienia objawów chorobowych, ale trwa to tak długo tylko, jak długo chory zażywa dany środek. Z chwilą przestania zażywania przychodzi do nawrotu dawnych objawów. Jeśli brak tarczycy datuje się od dzieciństwa, to przychodzi do kompletnego kretynizmu, który jednakowoż także — w miarę zażywania preparatów tarczycznych — wykazuje dążenie do poprawy. Na niedomodze tarczycy polegają również pewne formy otyłości.



Choroby przysadki mózgowej powodują także monstrualną otyłość: waga 267 kg w 23 roku życia

Preparaty tarczyczne nie są jednak środkami, tak zupełnie pozbawionemi niebezpieczeństwa, jakby się wydawać mogło; w zbyt dużych dawkach wywołać mogą najniepożądańsze następstwa; zwyżki temperatury, osłabienie, poty, niepokój. Można jednak przez baczną kontrolę wszystkiego tego uniknąć. Nadmierna produkcja wydzieliny tarczycy prowadzi również do objawów chorobowych, daje w rezultacie to co nazywamy chorobą Basedowa.

Charakteryzuje ją powiększenie, gruczołu tarczykowatego, przyspieszenie akcji serca, wytrzeszcz gałek ocznych. Chorzy na tę chorobę są podnieceni, przeczuleni, płaczliwi, cierpią na bezsenność.

Jednym z najważniejszych gruczołów dokrewnych jest tak zwana przysadka mózgowa, wiążąca się za pośrednictwem szypułki mózgowej z podstawą mózgu. Jest ona gruczołem wzrostu czyli innemi słowy kieruje ona wzrostem organizmu. Zaburzenia znane pod nazwą wzrostu karlego i olbrzymiego mają swoje źródło w schorzeniu tego gruczołu. Niedomoga jego prowadzi często do monstru-

pewnych objawów, które normalnie, w fizjologicznych warunkach, przyzwyczailiśmy się nazywać okresem przejściowym, okresem przekwitania. Cechują ten okres uderzenia krwi do głowy, niepokój, rozdrażnienie, przy tem wzrastająca tusza. Pewne złagodzenie przynosi w tych wypadkach zażywanie preparatów, zawierających wyciągi z jajników.

Często już próbowano zastąpić długotrwałe leczenie przy pomocy organopreparatów przeszczepieniem w miejsce brakującego lub zestarzałego gruczoła zwierzęcego lub ludzkiego. Na tem naprzykład zasadza się metoda Woronowa przeszczepiającego gruczoły płciowe szympansów starzejącym się mężczyznom. *Dr. Endo.*



Olbrzym i karzełek



Barany, z których uzyskuje się preparaty tarczykowe

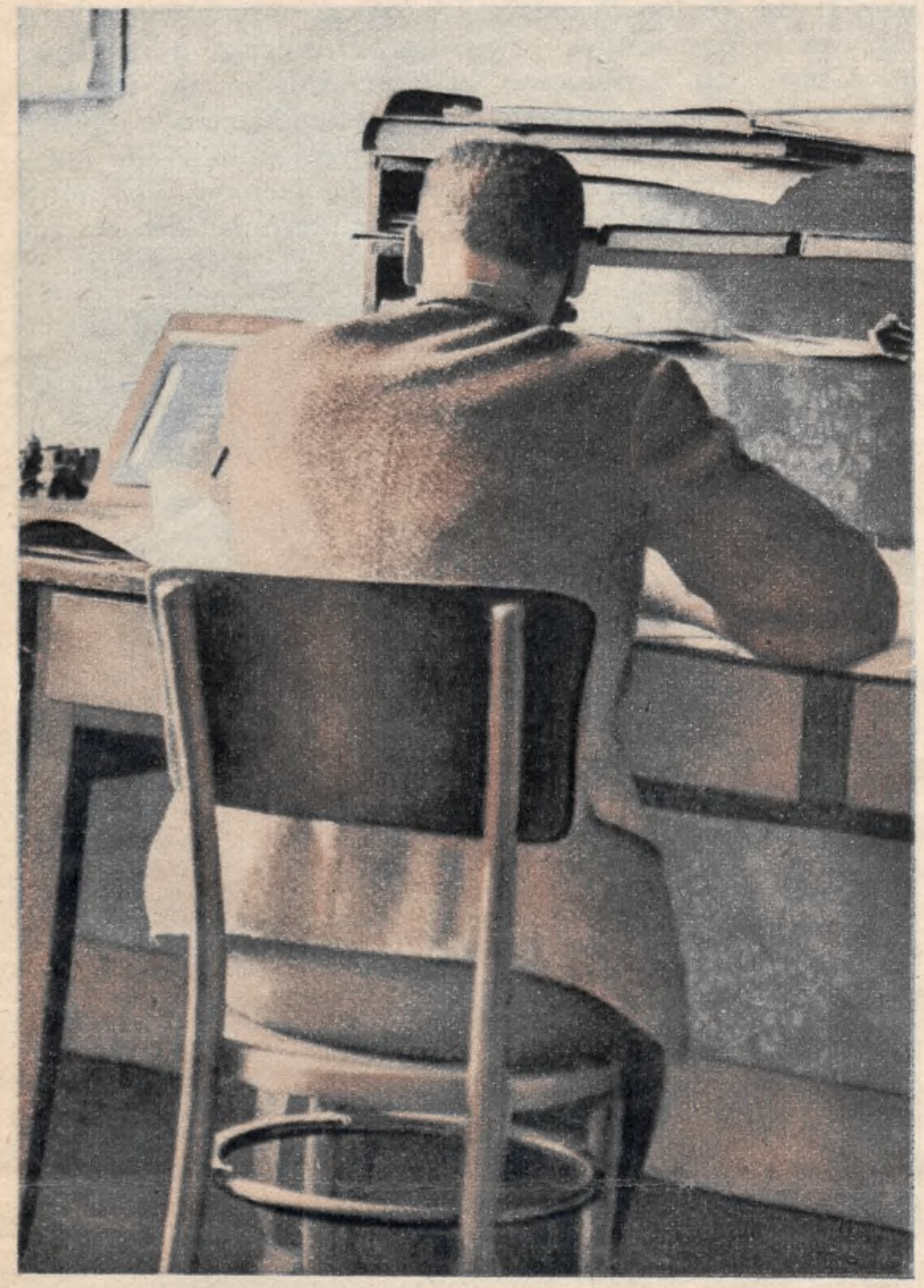
alnej otyłości, z odkładaniem się tłuszczu szczególnie na ramionach i biodrach. Przez stosowanie preparatów z przysadki mózgowej udaje się niekiedy przy równoczesnem bardzo ostrem przestrzeganiu djety doprowadzić do zaniku tłuszczu. Zaburzenia wzrostu jednakowoż dostępne są leczeniu tylko wtedy o ile dotyczą niedorozwoju i o ile leczenie rozpocznie się jeszcze w wieku młodzieńczym względnie dziecięcym.

Z innych gruczołów dokrewnych wspomnimy jeszcze tylko o trzustce i o gruczołach płciowych, pomijając narazie takie, jak gruczoły przytarczyczne i nadnercza. Trzustka jest gruczołem umiejscowionym poza żołądkiem. Wydzieliną jej wewnętrzną, wydzielaną do krwi, jest insulina. Jeśli trzustka wydziela zbyt mało insuliny, to organizm nie może nadążyć w przeróbce wprowadzonych z pokarmami węglowodanów. Efekt jest taki, że we krwi krąży nieprzerobiony cukier w nadmiernej ilości i jako taki, częściowo przynajmniej, zostaje wydalany z moczem. Jest to, jak wiadomo, cierpienie, znane ogólnie pod nazwą cukrzycy. Jeśli takiemu choremu wstrzyknąć insulinę, to zawartość cukru we krwi spada, a także i cukier w moczu znika. Miarodajny i najistotniejszy w leczeniu cukrzycy jest i nadal, jak dawniej, umiejętny dobór i przestrzeganie djety, jednakowoż insulina stała się jednym z najcenniejszych środków w skarbcu lekarza, bez którego to środka leczenia ciężkich wypadków cukrzycy dziś już sobie nawet wyobrazić nie można. Gruczoły płciowe wydzielają do krwi hormony, od których zależy rozwój tak zwanych drugorzędnych cech płciowych, a więc naprzykład odmienność uwłosienia obu płci, głęboki głos męski, rozwój piersi u kobiet it.d. Jeśli zabraknie wewnętrznego wydzielania gruczołów płciowych, to przychodzi do

RADY STAREGO DOKTORA

Trzymaj głowę w zimnie,
Ale w cieple nogi,
Brzucha nie opychaj —
Będziesz zdrów — mój drogi
Chcesz żyć długo, chcesz być zdrów?
Pracuj dużo — mało mów,
Zębów musisz bacznie strzec —
Regularnie zawsze jedz.
Choć ulice w deszczu mokną
Ty na oścież otwórz okno,
Niech powietrza świeży prąd,
Spłucze każdy chaty kąt.
Myj się często; brud — to wróg,
Radź się, chory albo chora,
Nie swych ciotek, lecz doktora!
Ćwicz swe mięśnie, gdyś nie kiep,
Dzieciom swoim ospę szczep,
Osiem jeno godzin spij,
Zaczem sto lat, bracie żyj!

O HEMOROIDACH



Jedna z przyczyn hemoroidów — długie wysiadywanie na krześle

HEMOROIDY możnaby zaliczyć do t. zw. chorób zawodowych. Tak samo bowiem, jak robotnicy w kopalniach węgla i kamieniołomach zapadają na pylicę płuc, a tragarze na przepukliny, ludzie zmuszeni zawodem do siedzącego trybu życia chorują często na — hemoroidy.

Hemoroidy są to rozszerzone guzkowato naczynia żylne w obrębie kiszki stolcowej, a więc — żylaki kiszki stolcowej. Kiszka stolcowa ma bardzo obfitą sieć naczyń żylnych oraz niezbyt korzystne warunki krążenia krwi, stąd łatwo wytwarzają się w niej w pewnych warunkach żylaki.

Cierpią na nie szczególnie ludzie starzy, częściej mężczyźni niż kobiety, ale można je spotkać nierzadko i u ludzi młodych, a nawet u dzieci. W takich wypadkach możnaby się dopatrywać pewnej wrodzonej słabości naczyń krwionośnych.

Tworzeniu się hemoroidów sprzyja wszystko to, co utrudnia odpływ krwi z żył kiszki stolcowej.

Na pierwszem miejscu wymieniłem siedzący tryb życia. Dalej bardzo ważną przyczyną są uparte długotrwałe obstrukcje. Zalegające masy zbitego kału uciskają na naczynia żylne, powodując w nich zastój i powstawanie hemoroidów.

Procesy zapalne w obrębie jelita grubego i kiszki stolcowej, guzy tej kiszki lub jej otoczenia, przeszkody w odpływie krwi z żył miednicy małej i jamy brzusznej, u kobiet ciążą, a wreszcie schorzenia serca — oto szereg przyczyn miejscowych lub odległych, wywołujących hemoroidy. Objawiają się one początkowo nieznacznemi, później coraz wyraźniejszemi dolegliwościami przy oddawaniu stolca oraz dolegliwościami ogólnemi.

Obstrukcja, bolesne parcie na stolec, ból i krwawienie przy wypróżnieniu i po niem, później procesy zapalne w kiszce stolcowej — oto dolegliwości miejscowe.

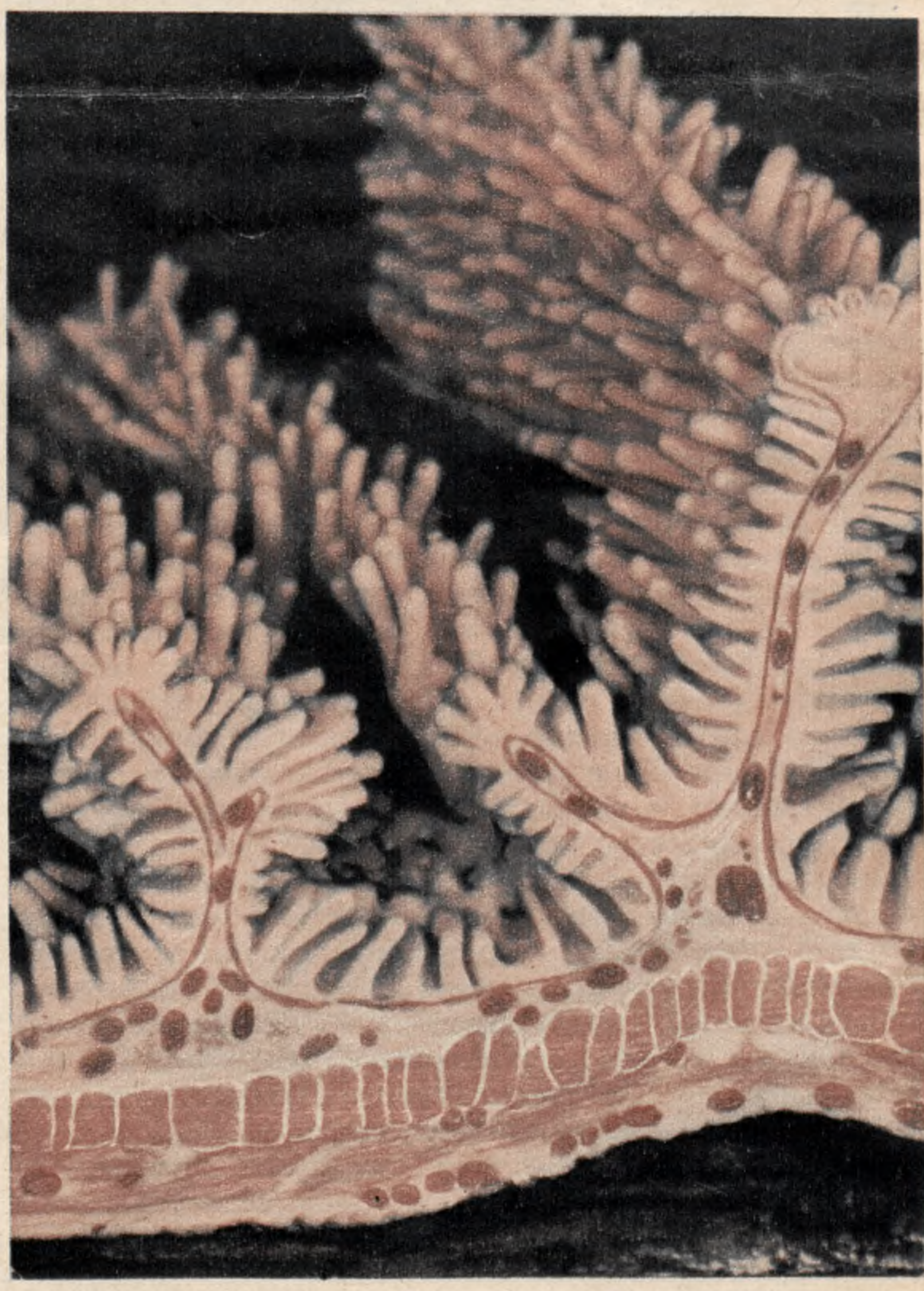
Z ogólnych wysuwa się na plan pierwszy anemja i osłabienie, jako wyraz powolnego skrwawienia się chorego.

Ciekawy wpływ mają hemoroidy na psychikę chorego. Chory staje się dokuczliwy, zgryźliwy, niecierpliwy, zły. Błahostka nawet może wyprowadzić go z chmurnej równowagi. Może dlatego tak rzadko udaje się nam widzieć starego biurokratę w dobrem usposobieniu z uśmiechem na twarzy.

Niebezpieczeństwo hemoroidów polega na tem, że w nich łatwo powstają zakrzepy, które w dużej części ulegają zakażeniu, powodując niezwykle bolesne i długotrwałe zapalenie kiszki stolcowej a nawet wytworzenie się ropni i przetok.

Wszystko to powinno być wystarczającą przestrogą, aby w wypadku hemoroidów szukać niezwłocznie pomocy lekarskiej.

Niestety — nieuczciwa, nieprzebierająca w środkach reklama wtyka często w ręce chorego różne bezwartościowe środki lecznicze, narażając go na zwłokę i nierzadko niepowetowaną szkodę na zdrowiu. Jakże bowiem często poza objawami niewinnych hemoroidów kryje się rak kiszki stolcowej, który w odpowiednim czasie oddany w ręce chirurga może być wyleczony, podczas gdy traktowany



Przekrój jelita 25-krotnie powiększony

GROSZ PUBLICZNY NIE IDZIE NA MARNE



Sport chroni przed hemoroidami

„niezawodnemi" czopkami czy maściami — przybiera nierzadko postać nieuleczalną.

Dlatego w wypadkach wspomnianych dolegliwości kiszki stolcowej, szczególnie krwawień — trzeba bezwarunkowo zasięgnąć porady lekarskiej.

Ważnem bardzo jest postępowanie zapobiegawcze przeciw hemoroidom, szczególnie godne uwagi osób, których tryb życia, praca zawodowa i skłonność na tę chorobę narażają.

Dla osób siedzących gorąco zalecamy codzienną gimnastykę, ruch i sport na świeżem powietrzu, a więc pływanie, tenis, wycieczki (ale nie konno i nie rowerem (w zimie łyżwiarstwo, jazda na nartach).

Nie mniej troski należy poświęcić regularnym wypróżnieniom. Uzyskać to możemy bądź djetą jarzynowo-owocową, mleczną, bądź piciem wód, względnie stosowaniem środków czyszczących.

Bardzo wskazanem jest również stosowanie wieczorem gorących nasiadówek.

W przypadkach, gdy hemoroidy się już wytworzą, a przyczyną ich są guzy kiszki stolcowej, miednicy małej czy jamy brzusznej, czy wreszcie schorzenia serca lub naczyń — wówczas jedynem racjonalnem postępowaniem będzie leczenie odpowiedniej sprawy.

Jednakże wybór sposobu leczenia we wszystkich tych wypadkach, jakoteż opieka nad chorym może być wyłącznie sprawą lekarza. *H.*

DĄŻENIE do zabezpieczenia się od skutków wypadków losowych przejawiło się już w starożytności w formie towarzystw asekuracyjnych. W ciągu długiego okresu średniowiecza i czasów nowożytnych idea ubezpieczeń przechodzi różne stadja rozwoju.

Obecnie rozróżniamy dwa zasadnicze rodzaje ubezpieczeń: ubezpieczenia prywatne i społeczne. System ubezpieczeń społecznych, zapoczątkowany w Niemczech w drugiej połowie ubiegłego stulecia, przejęły prawie wszystkie państwa Europy.

Odrodzona Polska, rozumiejąc olbrzymie znaczenie ubezpieczeń społecznych dla świata pracy, wprowadziła przymus ubezpieczeniowy. Na mocy ustawy „wszystkie osoby, bez różnicy płci i wieku, pozostające w stosunku pracy najemnej, lub w stosunku służbowym" korzystają ze świadczeń społecznych, które dysponują sumami, powstałemi ze składek, płaconych w części przez pracownika, a w części przez pracodawcę.

Istniejące rozporządzenia i ustawy obejmują cały szereg uprawnień, które umożliwiają pracownikom umysłowym i fizycznym korzystanie

a) z ubezpieczenia na wypadek choroby i macierzyństwa,

b) z ubezpieczenia od wypadków przy pracy oraz chorób zawodowych,

c) z ubezpieczenia emerytalnego na wypadek niezdolności do pracy, śmierci i na starość, oddzielnie dla robotników i pracowników umysłowych,

d) z ubezpieczenia na wypadek braku pracy, oddzielnie dla robotników i pracowników umysłowych.

O doniosłem znaczeniu ubezpieczeń społecznych daje wyobrażenie fakt, że ze świadczeń korzysta, biorąc w rachubę ubezpieczonych i ich rodziny, około 6 miljonów osób, co stanowi prawie 6-tą część całej ludności państwa. Ogólna ilość wydatków na opiekę lekarską, środki lecznicze i zasiłki pieniężne wyniosła w ciągu 10-ciu lat (od 1925—1934) 1 miljard 881 miljonów złotych.

Jakkolwiek wydawaćby się mogło, że celowość ubezpieczeń społecznych nie ulega żadnej wątpliwości, to jednak nie brak zarzutów, godzących w całość instytucji, jej organizację, gospodarkę i administrację.

Jest rzeczą oczywistą, że niema takiego systemu, który w praktyce spełniałby idealnie swoje zadanie, gdyż życie ciągle stwarza nowe potrzeby, które wymagają zaspokojenia. Instytucja ubezpieczeń społecznych w Polsce wspomaga, leczy, troszczy się o pracownika i daje mu zasiłki, które często są jedynym ratunkiem przed skrajną nędzą.

Grosz publiczny, wpłacony w postaci składek, wraca do społeczeństwa w formie zasiłków, świadczeń emerytalnych i rent.

Sumy, uzyskane z opodatkowania świata pracy, zużywają instytucje ubezpieczeń społecznych na różnorodne świadczenia dla ubezpieczonych, nadwyżkę umieszczają w nieruchomościach, które są najpewniejszą lokatą kapitału. Instytucja ubezpieczeń społecznych, dbając w pierwszym rzędzie o interesy klasy pracującej, buduje domy mieszkalne, gmachy publiczne, szpitale i sanatorja, odpowiadające najnowszym wymogom higjeny.

Prócz tego bierze udział w ruchu ogólno-budowlanym, zaspakajając głód mieszkaniowy, finansuje częściowo akcje rozbudowy Gdyni i ruchu morskiego, udziela kredytu bankom państwowym i komunalnym instytucjom, niosąc pośrednio pomoc szerokim warstwom ludności.

Idea ubezpieczeń społecznych daje w realizacji dobre wyniki — grosz publiczny nie idzie na marne.

MATKO, CHROŃ SWOJE DZIECKO!

NIEJEDNA matka usłyszawszy, że jej dziecko ma gruźlicę, nie może uwierzyć w to nieszczęście, tak dalece wydaje się jej niemożliwe. Rodzice jej i rodzeństwo są zupełnie zdrowi, a nawet w dalszej rodzinie nikt nigdy na gruźlicę nie chorował. Po kim jej dziecko miałoby odziedziczyć tę straszną chorobę? Gdy jej się tłumaczy, że gruźlica jest zaraźliwa, tak samo jak szkarlatyna czy koklusz, dziwi się bardzo i odpowiada, że nigdy o tem nie słyszała.

Dlatego zawsze i wszędzie należy powtarzać i uświadamiać ludziom, że gruźlica jest bardzo zaraźliwa zwłaszcza dla małych dzieci. Tylko wtedy, gdy ten pewnik przeniknie do szerokich mas społeczeństwa, będziemy mogli się spodziewać, że opanujemy tę chorobę, tak bardzo szerzącą się w dzisiejszych czasach.

Oczywiście trudno jest uchronić dziecko przed zetknięciem się z osobami, dotkniętemi gruźlicą i roznoszącemi zarazę, zwłaszcza gdy podrasta i styka się z coraz większą ilością ludzi. Trzeba jednak pamiętać, że dla dziecka w miarę jak rośnie, t. j. z roku na rok zmniejsza się niebezpieczeństwo zakażenia, organizm bowiem w miarę rozwoju uzyskuje siły odporne, pozwalające mu zwyciężyć zarazki, które przeniknęły z zewnątrz.

Pozwolimy sobie opowiedzieć tutaj parę przykładów, w jaki sposób często narażamy bezwolnie i nieświadomie nasze dzieci na zarażenie gruźlicą. Matka musi wyjść z domu i nie ma przy kim zostawić dziecka, prosi więc sąsiadkę, aby się zaopiekowała maleństwem. Nie zna jednak bliżej tej osoby i nie wie, że ona od dłuższego czasu kaszle nieustannie. Zetknięcie takie wystarczy, aby przenieść chorobę na dziecko.

Czasem znów wynajmuje się pokój nieznanemu bliżej lokatorowi, który bawi się od czasu do czasu z dzieckiem i staje się źródłem zarazy. Ważną rolę odgrywają w tym kierunku czasowi pracownicy domowi, tacy jak posługaczka, praczka, która przychodzi na parę dni do domu, szwaczka, która szyje w mieszkaniu. Wszystkie te osoby mogą stać się rozsadnikami choroby, dlatego o ile małe dzieci są w domu, trzeba zwrócić uwagę na stan ich zdrowia. Zamało również myślimy o tem, że u starców często występuje gruźlica płuc. Jakaś babcia, o której się mówi, że kaszle ze starości, roznosi chorobę, której ofiarą padają wnuczęta. Nie należy też zabierać dzieci do szpitala, gdzie tak łatwo o zetknięcie się z ludźmi chorymi. Pamiętajmy, że gruźlica przenosi się przez kaszel, niekoniecznie więc trzeba z gruźlikiem mieszkać w tym samym domu, nawet krótkotrwały kontakt wystarczy do udzielenia choroby.

Widzimy z tych przykładów jak wiele istnieje sposobności do zarażenia dziecka tą straszną i tak częstą chorobą. Dlatego powinniśmy stale to mieć na uwadze i wytężać wszystkie siły, by dzieci nasze przed nią uchronić.

Dr. K.



JAK ŻYĆ NALEŻY, AŻEBY USTRZEC SIĘ GRUŹLICY

Przykazania:

1. Słońce tępi gruźlicę więc chroń wiek dziecięcy,
I daj światła i słońca dzieciom jaknajwięcej.
2. Że twe ręce gruźlicę przenieść mogą skrycie,
Uważaj przez dzień cały na częste ich mycie.
3. Gruźlica się rozwija zawsze wśród zaduchu,
Więc czy śpisz, czy pracujesz otwórz okno druhu.
4. Jama ustna zarazków mieści w sobie roje,
Więc przy myciu czyść zęby i myj usta swoje.
5. Pij mleko gotowane, nie prosto od krowy,
Bo zarazek w niem bywa często chorobowy.
6. Zadużo jeść niezdrowo, zamało niezdrowo,
Więc zastosuj w jedzeniu miareczkę środkową.
7. Wódeczka, piwko, winko — to trzy twoje wrogi,
Więc, gdy się z niemi spotkasz, zbieraj za pas nogi.
8. Nie wstydź się! masz dość wody! a więc rusz się leniu,
I płucz usta, nim zjesz co, płucz je po jedzeniu.
9. Zmieniaj często swą pościel i bieliznę swoją,
Bo zarazki gruźlicy czystości się boją.
10. Gruźlica się w brud wkrada zawsze pokryjomu,
Więc uważaj na czystość mieszkania i domu.
11. Obmyć twarz parę razy na dzień, to zamało,
Trzeba choć raz na tydzień obmyć całe ciało.
12. Przed spaniem wypłucz usta, zmyj brud z swego ciała,
Bo rzecz to nader ważna, choć napozór mała.
13. Pył uliczny roznosi zarazki gruźlicy;
Więc ustami oddychać strzeż się na ulicy.
14. Masz mieć własne naczynia, widelce i noże,
Bo cudze gruźlicą zarazić cię może.
15. Gruźlica na piecuchów wyciąga swe macki,
Więc, gdy spoczniesz po pracy, masz użyć przechadzki.
16. Nie szczędź grosza, gdyś chory, na cóż jeszcze czekasz?
Gdy gruźlica w początkach zniszczy ci ją lekarz
17. Słońce, czystość, powietrze, oto twa tężyzna,
A z zdrowych jeno ludzi cieszy się Ojczyzna.
18. Polska zdrową być musi, zdrowe ma mieć lica,
A gorzej niźli wojna, niszczy ją gruźlica.

Polski Związek Przeciwgruźliczy.

POCHODZENIE UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

UBEZPIECZENIA społeczne powstały, jako reakcja przeciw przerażającemu wyzyskowi i krzywdzie ogółu pracowników najemnych w okresie wszechwładnego liberalizmu gospodarczego. W okresie tym pracodawca wykorzystywał bezwzględnie każdego pracownika, zarówno przez niskie, niewystarczające nawet na minimum utrzymania płace, przez wyzysk pracy kobiet i dzieci oraz nadmierną ich pracę.

Przytem praca tych ludzi odbywała się w najokropniejszych warunkach higjenicznych i przy stałem niebezpieczeństwie życia. W razie utraty pracy nejemnik pozostawał na łasce dobroczynności publicznej. Pracownik więc w tej epoce był w gorszej sytuacji, niż w starożytności niewolnik, o którego zdrowie i zdolność do pracy dbał jego pan. Temu stanowi starały się zapobiec początkowo rozmaite towarzystwa dobroczynne i religijne. Następnie przyszły również z pomocą tym pracownikom władze państwowe, które objęły pomoc i opiekę nad ubogimi i chorymi. Wszelka jednak pomoc tego rodzaju była tylko chwilowa, nie miała cech stałości i nie obejmowała wszystkich, którzy jej potrzebowali. Pomoc ta następnie była zależna od dobrej woli tak czynnika filantropijnego, jak i administracyjnego władz rządowych.

Pomoc tego rodzaju, jako wybitnie filantropijna, — spychała tych, którzy ją otrzymywali, do roli biernych jednostek, wyrzuconych poza czynne warstwy społeczne.

Z tą rolą nie mogły się pogodzić sfery pracownicze, które, przyczyniając się swym wysiłkiem do budowy i rozwoju państwa, mają prawo do pomocy i opieki w okresie, gdy chwilowo lub na stałe utraciły zdolność do pracy.

Wobec tego pracownicy najemni zorganizowani w związki i stowarzyszenia zawodowe — zapewniali sobie w ramach swych organizacyj wzajemną pomoc. Pomoc ta jednak, jak wykazało doświadczenie, nie miała zapewnionej stałości wobec braku odpowiednich środków. Stan taki nie mógł być obojętny dla Państwa, dla którego praca zdrowego i silnego obywatela — jest jedną z podstaw życia gospodarczego.

Państwo nie mogło pozwolić na to, by obywatel, który przyczynia się do budowy wielkiej części majątku społecznego, pozostawał bez opieki w chwili jego choroby, kalectwa, niedołęstwa lub braku pracy. Obywatelom tym państwo musiało zapewnić podstawy egzystencji.

Zadanie to spełnia państwo za pośrednictwem ubezpieczeń społecznych.

...Tylu ich konało bez pomocy
Wśród dni krwawych i zagasłych nocy...
Tylu z drżeniem czekało tej chwili:
Wróg czy Brat się nad niemi pochyli?!
Ale nie traćcie nadzieji
Cierpiący i zrozpaczeni,
Bo oto z koszmarnych cieni
rzezi pod Solferino,
nowej idei
znak na niebo wypłynął
i jak słońce lśni zdaleka —
— znak Człowieka.

Na białem tle krzyż,
czerwony,
wyciągnięte cztery ramiona na cztery świata strony.
Jedno ramię skierowane wzwyż,
drugie w dół,
jakby ziemię chciały objąć wpół
uściskiem...
Dwa pozostałe wszerz się rozciągają ponad światem,
— każdy człowiek jest im bliski —
— niema wroga,
niema nienawistnych twarzy —
każdy jest bratem.

Gdzieś wysoko — waga się waży:
na jednej szali leży rozpacz, trwoga,
i groza wojny, i strugi
krwi ludzkiej bez celu przelanej
w męce —
— na drugiej,
kładą się ofiarne ręce
które leczą rany,
i serca, niosące pomoc wiernie i wytrwale...
Trzeba przeważyć szalę —
trzeba dorzucić do niej
jeszcze serc więcej — jeszcze więcej dłoni!

Zofja Haraschinowa.

Kraków, w grudniu 1935.

WYNIK KONKURSU „DROGI DO ZDROWIA"

W ODPOWIEDZI na ogłoszenie 6-go Konkursu „Drogi do Zdrowia" na temat „DOBRE I ZŁE STRONY LEKARZA DOMOWEGO" nadpłynęły prace od naszych Czytelników z całej Polski. Materjał był tak obfity, że wymagał kilku tygodni dla zapoznania się z jego treścią i odpowiedniego posegregowania. Wybór tematu okazał się szczęśliwy, wywołał bowiem żywą reakcję. Otrzymaliśmy kilkadziesiąt prac i dużo ciekawych uwag, które od czasu do czasu postaramy się wykorzystać w „Drodze do Zdrowia". Niewątpliwie zainteresują one nietylko naszych Czytelników, ale i lekarzy Ubezpieczalni, albowiem dowiedzą się z nich, co sądzą Ubezpieczeni o nowym systemie lecznictwa w Ubezpieczalniach Społecznych.

Z pośród prac konkursowych Redakcja „Drogi do Zdrowia" mogła wyróżnić tylko jedną pracę p. Klary Kloskówny Ostrów Wlkp. ul. Puławskiego 6, gdyż tylko ta jedna praca treściwie ujęła całość tematu.

Nagrodę książkową prześle Redakcja pod wskazanym adresem.

WYNIK KONKURSU „DROGI DO ZDROWIA"

W ODPOWIEDZI na ogłoszenie 7 konkursu „Drogi do Zdrowia" Redakcja „Drogi do Zdrowia" otrzymała mnóstwo odpowiedzi, świadczących o żywem zainteresowaniu się Czytelników naszym konkursem. Bardzo to nas cieszy, gdyż tą drogą nawiązujemy żywy kontakt z Ubezpieczonymi, poznajemy ich życzenia i pragnienia, z czasem zaś staniemy się — a o tem marzymy — prawdziwymi powiernikami naszych Czytelników.

Wynik Konkursu świadczy o tem, że zasady higjeny rozprzestrzeniają się po Polsce powoli, lecz systematycznie, co rokuje higjenie dobrą przyszłość.

Z nadesłanych prac konkursowych uznała Redakcja „Drogi do Zdrowia" za najlepszą pracę Dra E. P. z Warszawy, któremu przyznała I nagrodę.

II nagrodę otrzymuje p. Pszczołkowska z Rudy Pabj.

III nagrodę p. Landman z Krakowa.

Nagrody książkowe przyznano następującym autorom: IV p. Nowakowska Piotrków, V p. Doering Toruń, VI p. Śledzińska Kalisz, VII p. Andruszczak Kostopol, VIII p. Kędzierski Brodnica, IX p. Trzaskowska Miechów, X p. Tombacher Grajewo.

Pracę Dra E. P. drukujemy w niniejszym numerze „Drogi do Zdrowia".

SPROSTOWANIE

W numerach 5—6 „Drogi do Zdrowia" w artykule „Ubezpieczalnia Społeczna w walce z gruźlicą" powinno być zamiast:

Na ogólną ilość 341 przychodni przeciwgruźliczych w Polsce (w r. 1933) prowadzonych przez różne instytucje, Ubezpieczalnie Społeczne prowadziły nie 158, lecz 18.

K R O N I K A

Alkoholikom małżeństwo wzbronione. Gubernator jednej meksykańskiej prowincji wydał dekret, na mocy którego zawarcie małżeństwa między nałogowymi alkoholikami jest wzbronione. Kandydaci i kandydatki do stanu małżeńskiego muszą przedstawić przed ślubem zaświadczenie komisji lekarskiej stwierdzające, iż nie są obciążeni grzechem nałogowego alkoholizmu.

Tydzień propagandowy trzeźwości. Dorocznym zwyczajem odbył się staraniem Ligi Przeciwalkoholowej „Tydzień Propagandy Trzeźwości" pod hasłem „Ratujmy rodzinę". Nietylko organizacje przeciwalkoholowe, ale także i poważne instytucje i organizacje kulturalne i oświatowe przygotowały zebrania dyskusyjne, wieczornice i kolportaż druków, ażeby uświadomić społeczeństwu konieczność ochrony rodziny przed tym niedocenianym wrogiem jej szczęścia i prawidłowego rozwoju.

Wybór zawodu. Szereg instytucyj społecznych na Wołyniu w Łucku postanowiło otworzyć w trzech miastach wołyńskich poradnie dla młodzieży, gdzieby najmłodsze pokolenie zorjentować się mogło w korzyściach i brakach różnych zawodów. Biura poradni powstają w Równem, Łucku i Kowlu.

Opieka nad dziećmi. Referat Higjeny Wydziału Opieki Społecznej w Warszawie roztacza opiekę nad 143.000 dzieci i młodzieży, uczęszczających do szkół miejskich powszechnych, gimnazjów oraz zawodowych, jak również do przedszkola.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. Kaz. W. Bez badania odpowiedź trudna. Pobyt w górach bardzo wskazany. Za słowa zachęty serdecznie dziękujemy. P. Wandzie R. w Chełmie. Prawdopodobnie „Droga do Zdrowia" będzie miesięcznikiem. Życzenia Pani uwzględnimy. Artykuł o jąkaniu się umieścimy w jednym z najbliższych numerów pisma. P. Władysław Tr. Kraków. Z powodu nawału materjału konkursowego, rozstrzygnięcie konkursu ukaże się dopiero w numerze. majowym. P. Janina Ł. Masaż i gimnastyka. Preparatów organoteraupetycznych bez kontroli lekarskiej zażywać nie należy. P. Ubezpieczony w Tarnowie. Nosić należy pończochy gumowe lub opaski elastyczne. P. Dr. K. W. w Warszawie. Prosimy przesłać nam artykuł „O źródle niezadowolenia z U. S.". Otwieramy nową rubrykę p. t. Trybuna Ubezpieczonych, w której chętnie umieścimy artykuły, zawierające rzeczową krytykę organizacji lecznictwa w U. S. P. Marja Wyr. Toruń. Poradnia świadomego macierzyństwa istnieje w Krakowie już od kilku lat. Adres: Dunajewskiego 5. P. S. T. Małżeństwa w obecnym stanie zawierać Panu nie radzimy. Uporczywe leczenie da niewątpliwie dobry wynik. „Malina z Dąbrowy". Roczniki „Drogi do Zdrowia" są do nabycia w Administracji po 2 zł. rocznik bez przesyłki. Dr. W. St. Wilno. Ogólną Higjenę Pracy Prof. Karaffy Korbutta wysłaliśmy.

Reszta odpowiedzi ukaże się w następnym numerze.



WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 152-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie